Dezember 2021 / Januar 2022 · Ausgabe 6 / 2021

Zeitschrift für Yoga & spirituelle Lebensweisheit

yoga aktuell

131

DE: € 6,90 · AT: € 7,90 · CH: Sfr 13,50 · IT / ES / PT / BE / LU: € 7,90

PRAXIS

INNERE STÄRKE FINDEN
mit herzöffnenden Haltungen

YOGATHERAPIE
Schultern & Gelenke

SPIRITUELLE NAMEN
Erinnerung an das wahre Selbst

IM RHYTHMUS MIT DIR SELBST
Wie du im natürlichen Takt lebst

BETTER-AGING
mit Ayurveda
Gesund und glücklich alt werden

PRANAYAMA
Viel mehr als nur Atemkontrolle!

DIE VERWIRKLICHUNG DES HÖCHSTEN LICHTS

Bhajan Noam über Christusbewusstsein

LIEBE & MITGEFÜHL
Interview mit Gabriela Bozic

20131
195232 806905

Möglichkeiten statt Einschränkungen wahrzunehmen, ist eine Sichtweise auf das Leben, die Dr. Akuma Saningong eindrucksvoll vermitteln kann. Mit YOGA AKTUELL sprach er über das schöpferische Potenzial jedes Menschen und gab faszinierende Einblicke in Grundlagen der Quantenphysik

Interview • Nina Haisken

Sieh die Möglichkeiten!

Seine Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge lebensnah zu erklären und Menschen zu neuen Sichtweisen zu ermutigen, hat ihn zu einem international gefragten Speaker gemacht: Dr. Akuma Saningong kommt aus den Naturwissenschaften (Promotionsgebiete: Biotechnologie und Proteinbiochemie), begeistert sich aber insbesondere auch für nicht messbare Wahrheiten und für spirituelle Erkenntnisse. Um Menschen dazu anzuregen, den Blick für Chancen und Möglichkeiten zu öffnen, referiert und schreibt er unter anderem über Themen rund um Manifestation und Schöpferkraft. Wir sprachen mit ihm über das immense Potenzial, das sich hinter diesen Begriffen verbirgt, fragten ihn nach Einblicken in die Quantenphysik und erhielten viele inspirierende Antworten.

INTERVIEW

YOGA AKTUELL: Zu deinen Spezialgebieten zählt u.a. die Quantenphysik. Viele haben zwar davon gehört, können jedoch keine konkreten Inhalte damit verbinden. Womit beschäftigt sich die Quantenphysik, und welcher Ansatz steht dahinter?

Dr. Akuma Saningong: Die Quantenphysik ist, ganz einfach gesagt, eine Physik der Möglichkeiten. Sie ist auch eine Physik der subatomaren Teilchen. Nur als ganz kleiner Crashkurs zur Erinnerung an das Wissen aus dem Schulunterricht: Das sind die Teilchen, aus denen ein Atom besteht; beispielsweise sind Elektronen, Protonen und Neutronen solche subatomaren Teilchen. Bleiben wir bei den Elektronen: Die Quantenphysik sagt, ein Elektron kann sowohl als Teilchen – also als ein Punkt, als etwas Materielles – wie auch als Welle existieren; man spricht dabei vom Welle-Teilchen-Dualismus. Wenn man ein Elektron im Labor mit Hilfe von entsprechenden Instrumenten beobachtet, dann ist es ein Teilchen. Aber wenn es unbeobachtet ist, d.h. wenn es nicht mit der physikalischen Welt interagiert, dann ist es eine Welle – und eine Welle ist unsichtbar. Sie ist auch nicht an einen bestimmten Ort gebunden. Das ist wie die Verbindung zwischen Körper und Geist. Auch der Geist ist nicht lokalisierbar, er kann überall sein. Die Quantenphysik ist eine sehr spirituelle Physik.

Die Quantenphysik ist eine sehr spirituelle Physik. Ich leite daraus ab, dass alles möglich ist.

Ich leite daraus ab, dass alles möglich ist. Was wir erreichen möchten, ist auch machbar. Allein, dass wir daran gedacht haben, ist ein Hinweis darauf, dass es existiert, denn wie könnten wir es sonst denken? Im Deutschen sagt man z.B.: „Etwas ist mir eingefallen." Genau genommen bedeutet dieser Ausdruck, dass es schon da war – es war sozusagen in der Quantensuppe, in der Quantenwolke bereits vorhanden. Wenn die Idee jetzt in deinem Kopf ist, dann ist das der erste Schritt der Schöpfung. Manifestation geschieht immer auf zwei Ebenen: auf der geistigen und auf der materiellen. In der Hand halte ich z.B. gerade eine Tasse. Auch die Tasse war einmal eine Idee eines Menschen, die er dann umgesetzt, also materialisiert hat.

Wie beim Teilchen-Welle-Paradoxon gibt es offenbar in allen möglichen – und scheinbar unmöglichen – Belangen ein „Sowohl-als-auch". Die meisten Menschen tendieren aber dazu, stets nur eine Seite zu sehen; sie tun sich schwer mit Paradoxien. Und viele von uns nehmen eher Limitierungen als Möglichkeiten wahr ...

... Dazu gibt es ein schönes Beispiel: Jemand fährt nachts mit dem Auto, es ist sehr dunkel. Er sieht nur die Windschutzscheibe und die Straße direkt vor ihm, die sein Scheinwerferlicht beleuchtet. Aber heißt das, dass alles andere ringsherum – die Häuser, die Bäume, usw. – nicht existiert?

Je mehr wir unser Bewusstsein öffnen – dazu gehört zum Beispiel, lernbereit zu sein, mehr Fragen zu stellen, mehr zuzuhören, mehr zu beobachten, mit kindlicher Neugier an das Leben heranzugehen –, desto mehr werden wir auch offen für die Dinge, die das Universum uns bereitgestellt hat. Denn alles ist da!

Hast du noch einen konkreten Tipp, der dabei hilft, sich für die von dir geschilderte Sichtweise

UNIT YOGA AUS- & WEITERBILDUNG

ALLE AUSBILDUNGEN
LIVE UND ONLINE

Nutze deine Zeit

VIEL MEHR ALS LIVE

LIVE, HYBRID & ONLINE

YOGALEHRER 200H AYA & +300H AYA
YOGATHERAPIE MODULE | PRE/POST-KINDERYOGALEHRE | MEDITATIONS-LEITER | ASHTANGA YOGA TT | YOGA PERSONAL TRAINER | HORMONYOGA LEHRER | REGENERIERENDER YOGA
YOGALEHRER 50+

DEINE VORTEILE

BEGLEITENDE ONLINE INHALTE
LIVE WIEDERHOLUNG MÖGLICH
YOGA ALLIANCE ANERKANNT
VOLLVERWERTIGES ZERTIFIKAT
YOGA-KLASSEN INKLUSIVE
PRAXISNAH & SOFORT UMSETZBAR

unit

WWW.UNIT-AUSBILDUNG.DE
TEL. +49 611 890 66 891

zu öffnen – auch wenn man sich dabei aus der gewohnten Komfortzone hinausbegeben muss?
Man kann mit kleinen Schritten anfangen – beginn mit etwas, das einfach für dich ist, mit etwas, woran du einen gewissen Glauben hast. Wenn du beim Manifestieren mit winzigen Schritten anfängst und dann Erfolge siehst, wächst dein Vertrauen. Dann wagst du dich an Dinge, die dir anfangs unerreichbar schienen.

Einerseits verfügt der Mensch über Schöpferkraft, andererseits gibt es aber auch kosmische Gesetzmäßigkeiten und ein multidimensionales Gefüge mit vielen größeren Zusammenhängen, in das er eingebettet ist. Beispielsweise ist Zeit eine limitierende Größe, mit der wir leben (und irgendwann sterben) müssen, zudem gibt es physikalische Gesetze, wie etwa die Schwerkraft, und andere Ordnungsprinzipien. Auch das Kollektiv, die Manifestationen anderer Menschen und Faktoren wie Karma gehören zum holographischen Ganzen. Wie spielt unsere Schöpferkraft mit diesem Kontext, dessen Teil wir sind, zusammen?
Das ist eine sehr komplexe Frage! Ich beantworte sie mit dem, was mir ganz spontan dazu einfällt – besonders auch im Hinblick auf Yoga, also auf die Vereinigung und die Einheit mit sich selbst und mit dem ganzen Kosmos. Wenn wir uns als Individuen stärken können und mit uns selbst im Reinen sind, dann stärken wir damit das ganze Kollektiv. Eine Säule der Quantenphysik ist die Quantenverschränkung, die besagt, dass wir miteinander verbunden sind. Wir sehen das beispielsweise an der Telepathie. Telepathie ist kein Hokuspokus, sie ist gut belegt. Die meisten von uns haben auch selbst schon oft erlebt, dass zum Beispiel jemand, an den man gerade gedacht hat, plötzlich anruft oder eine Nachricht schreibt. Trennung ist eine Illusion. Deshalb beeinflusst es auch andere, ob ich mit mir selbst im Einklang bin oder stets negative Gedanken mit mir herumtrage. Wenn wir alle eins mit uns selbst sind, können unsere Interaktionen auch resynchronisierbar sein.

In der Quantenphysik sprechen wir auch von konstruktiver Interferenz: Wenn sich viele Wellen addieren, kann ein Wunder geschehen. Und es gibt die destruktive Interferenz, bei der sich gegenläufige Wellen ausgleichen. Das kann man auch auf die Matrix übertragen, von der du sprichst.

Wie finden wir Zugang zu unserer schöpferischen Kraft – oder anders gefragt: Was hält uns davon getrennt? „Funktioniert" Intentionales Schöpfen nur, wenn wir im Einklang mit unserem wahren Wesen sind?
Wir leben in einer sehr kopforientierten Gesellschaft. Die Dinge, über die wir gerade sprechen, sind für viele Leute nicht greifbar, nicht genügend beweisbar. Deshalb sind sie skeptisch. Früher war ich selbst skeptisch. Ich bin durch die Naturwissenschaften geprägt worden, aber mittlerweile sehe ich die Welt nicht mehr so starr, dass ich alles beweisen muss, um es glauben zu können. Ich finde, wir müssen auch unserer Intuition vertrauen. Natürlich kann man jetzt sagen: Vertrauen ist auch wieder so etwas Subtiles, Subjektives. Aber Vertrauen unterstützt uns dabei, Dinge auszuprobieren.

Wie wir uns nicht mehr selbst im Weg stehen, können wir auch von Tilopa, einem buddhistischen Mönch aus Indien, lernen: Er lehrte, dass unser Geist für alles offen und an nichts gebunden sein soll. Dieser Satz ist sehr ermächtigend. Wenn man von vornherein alles abblockt, dem man nicht direkt zustimmen kann, steht man sich selbst im Wege. Wir sollten uns nicht mit unseren Glaubenssätzen einschränken. Wenn man sich etwas anhört, obwohl man vielleicht nicht d'accord damit ist, ergibt es nach einiger Zeit oft doch Sinn.

Das Manifestieren ist auch eine Frage der Übung. Wenn du, wie ich vorhin gesagt habe, mit kleinen Dingen anfängst, und siehst, dass es funktioniert, kommt es peu à peu in Gang. Ich gebe zu, auch bei mir gibt es Momente, in denen ich mir unsicher bin. Angst zu haben ist okay, es ist menschlich. Aber dann erinnert man sich wieder, und weiß: Es klappt schon. Dieses Wissen holt dich da wieder raus, denn du weißt: Für dich ist gesorgt!

Über das bewusste Mit-Erschaffen dessen, was uns im Außen begegnet, sind unzählige Ratgeber verfasst worden – manche stellen schiere Willenskraft in den Fokus, andere die Kraft der Gedanken, wieder andere sagen, der Schlüssel liege im Kultivieren der inneren Gefühlszustände, von denen man in seinem Leben mehr erleben möchte. Aber ist das nicht alles viel zu kurz gegriffen?
Es gibt eine Formel für die Manifestation: Der erste Schritt ist eine anhaltende, klare Absicht, die Intention. Nummer zwei sind anhaltende, erhöhte positive Emotionen. Das heißt, du sollst dich mit den Emotionen anfüllen, die du dir wünschst. Wenn du zum Beispiel auf die Bühne möchtest, dann visualisiere vor deinem inneren Auge, wie du auf der Bühne stehst. Sieh, wie die Leute dich anlächeln, wie sie dir zunicken. Stell dir vor, wie du von Auftritt zu Auftritt reist. Es geht also darum, sich in diese Emotionslage hineinzuversetzen. Jetzt hast du eine Gehirn-und-Herz-Kohärenz, denn der Geist ist mit der Absicht angefüllt, und das Herz mit den Emotionen.

Der nächste Schritt besteht darin, über sich selbst hinauszugehen und aus dem Quantenfeld heraus zu erschaffen. Lass los und glaub daran, dass es funktioniert. Und dann: Nimm kleine Schritte zur Verwirklichung deines Ziels, egal wie winzig. Denn wenn du nicht zu handeln beginnst, dann passiert nichts. Aber wenn du ins Handeln kommst, dann greift auch wieder das Gesetz der Anziehung, und du triffst zum Beispiel auf Menschen oder Situationen, die dich bei deinem Anliegen unterstützen können.

Es gibt auch die schöne Formel *Do-Be-Do-Be-Do* ... Das heißt, dass man ein Gleichgewicht aus Handeln und Loslassen braucht. Die meisten sind die ganze Zeit über auf das Tun fokussiert und kommen nie zur Ruhe. Das Gegenteil davon, permanentes Relaxen oder Passivsein, ist wiederum manchmal einfach Faulheit. Wir brauchen Tun und Sein abwechselnd. Wenn du eine Intention gesetzt hast, dann wirkt sie in dir weiter, auch wenn du gerade spazierengehst oder in der Sauna bist und gar nicht mehr daran denkst. Dann fällt dir vielleicht plötzlich etwas ein, du hast eine Idee zu deinem Ziel, und jetzt kannst du wieder handeln.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

www.drsaningong.com

WEG DER MITTE
Europäisches College für Yoga und Therapie

FEEL THE DIFFERENCE

BenefitYoga®
- Yogalehrer-Ausbildungen
- Innere Einkehr
- Retreats
- Meditation
- Nada Yoga
- Yoga-Jahresgruppe

info@benefityoga.de
www.wegdermitte.de
Tel: 036072 8200